تأثير الاستماع إلى تلاوة القرآن الكريم على التوتر لدى البالغين الأصحاء

المؤلفون :مختار حنفي، عارف رحمت الله، نانانغ ويونو، ديا كورنيا ميراواتي
كلية الطب، جامعة سيبيلاد مارات، إندونيسيا)2024(

الملخص (Abstract)

الخلفية :الإجهاد والتوتر هو عدم قدرة الجسم على تحقيق التوازن بين المتطلبات الجسدية أو النفسية والقدرة على تلبيتها .الفشل في تلبية هذه المتطلبات له تأثير حاسم يشمل الاضطرابات الجسدية والعاطفية والسلوكية .يُعتقد أن تلاوة القرآن تسبب الاسترخاء عن طريق خفض مستويات والكورتيزول .هدفت هذه الدراسة إلى تقييم آثار تلاوة (ACTH) هرمونات الموجهة لقشر الكظر (Biofeedback) القرآن على مستويات التوتر باستخدام مؤشرات التغذية الراجعة البيولوجية ومعدل ضربات ،(SC) والتوصيلية الكهربائية للجلد ،(EMG) وهي :مخطط كهربية العضل بين البالغين الأصحاء (HR) القلب.

الطرق والأساليب :استخدمت هذه الدراسة تصميم المجموعات القبلية والبعدية وشملت 40 ذكراً تتراوح أعمارهم بين 19 و23 عاماً، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين :مجموعة ضابطة)العدد=20 (ومجموعة مستمعي تلاوة القرآن)العدد=20 .(تم تكييف المشاركين في غرفة هادئة لمدة 30 دقيقة قبل أخذ قياسات مستوى التوتر .تم إجراء قياسات مستوى التوتر عن طريق مخطط كهربية العضل، والتوصيلية الكهربائية للجلد، ومعدل ضربات القلب باستخدام التغذية الراجعة البيولوجية قبل وبعد إعطاء بروتوكول اختبارات التوتر .ثم تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام اختبار t المستقل.

النتائج :أظهر القياس المقارن الأساسي باستخدام التغذية الراجعة البيولوجية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وجود فروق غير جوهرية إحصائياً في مخطط كهربية العضل، والتوصيلية الجلدية، ومعدل ضربات القلب (على التوالي $p=0.985$ و $p=0.389$ و $p=0.150$) بعد .تطبيق بروتوكول التوتر المتبوع بالتدخل، كشف اختبار t المستقل عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مخطط كهربية العضل والتوصيلية الجلدية ($p=0.042$ و $p=0.741$). ولكن ليس في معدل ضربات القلب، ($p=0.030$

الاستنتاجات :أظهرت دراستنا أن تلاوة القرآن لها تأثير معنوي كبير في تخفيف مستويات التوتر التي تم تقييمها باستخدام معايير التغذية الراجعة البيولوجية)مخطط كهربية العضل والتوصيلية الكهربائية للجلد (بين البالغين الأصحاء.

الكلمات المفتاحية :التغذية الراجعة البيولوجية، مخطط كهربية العضل، معدل ضربات القلب، القرآن الكريم، التوصيلية الجلدية، التوتر، البالغين الأصحاء.

المقدمة (Introduction)

يتطلب بناء إنسان سليم ومعافى التكامل بين الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية .ومع زيادة تعقد الاحتياجات البشرية، يصبح البشر أكثر عرضة للتوتر والاضطراب النفسي .تفعيل المحور الهرموني (HPA) يؤدي لإفراز الكورتيزول والأدرينالين .ثبت علمياً أن تلاوة القرآن والموسيقى

الكلاسيكية تحفزان الاسترخاء، إلا أن تلاوة القرآن تمتاز برفع نشاط موجات ألفا في الدماغ بنسبة 12.67%، 9.96 %وهي نسبة أعلى من الموسيقى الكلاسيكية التي تسجل.

تفاصيل التجربة والتدخل المتبع

بكثافة صوتية بلغت حوالي MP3 استمعت المجموعة التجريبية إلى سورة الرحمن عبر مشغل NeXus-10 Mark II ديسيبل وعلى مسافة 1 متر .تم قياس الاستجابات الفسيولوجية باستخدام نظام 77.35 المتقدم للتغذية الراجعة البيولوجية.

المناقشة والاستنتاج (Discussion & Conclusion)

أظهرت النتائج انخفاضاً واضحاً ومعنوياً في المؤشرات الجلدية والعضلية لمستمعي القرآن، مما يدل على تهدئة الجهاز العصبي الودي (Sympathetic Nervous System) وتحفيز الراحة النفسية التامة للجسم، مما يثبت نجاعة القرآن كعلاج غير دوائي فعال للتوتر الحاد والمزمن.